

2017年 おおさかパルコープタ食サポート・献立表

おかず6品コース	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
	牛肉のピピンパ風炒め物	カレーの煮付け	豆腐ハンバーグ	ミックスフライ(ソース付)	酢鶏
	カニ入り信田巻煮	豚肉のケチャップ炒め	エビのマヨソース	牛肉と野菜の炒め物	水餃子のみぞれあん
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	キャベツとウインナーの炒め物	春菊の玉子炒め	ブロッコリーのバジル炒め	もち麩の玉子とじ
	春雨のうま塩炒め	がんもの煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	ひじき煮	いんげんのおかか和え
	キャベツのごまマヨ和え	さつまいもの甘露煮(レモン風味)	人参とツナのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	れんこんサラダ
	大根漬け	豆サラダ	きゅうりの梅なめ茸和え	赤かぶ大根漬け	フルーツシロップ和え
<b>熱量</b>	396kcal	332kcal	401kcal	380kcal	500kcal
<b>塩分</b>	3.1g	2.7g	3.2g	3.5g	3.9g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦、かに	卵、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 402kcal 塩分 3.3g

おかず4品	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
	豚肉と野菜の中華炒め	アカウオの塩焼き	牛肉とこんにゃくの甘辛炒め	サワラのレモンオイル焼き	チキン南蛮
	エビチリ	鶏天	カニ玉風オムレツ	麻婆ナス	カニしゅうまい
	たまご焼き	アサリとにんにくの芽の炒め物	大根とちくわの煮物	和風スパゲティほうれん草ソース	豆腐と白菜の塩だれ炒め
マカロニサラダ	きゅうりの酢の物	タラモサラダ	お多福豆	カリフラワーとコーンのサラダ	
<b>熱量</b>	338kcal	339kcal	474kcal	346kcal	407kcal
<b>塩分</b>	1.6g	1.6g	2.3g	1.9g	1.9g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦・エビ	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦・落花生	卵・乳・小麦・カニ
<b>週平均</b>					熱量 381kcal 塩分 1.9g

<<目安：ご自宅で調味料をかけた場合の熱量と塩分>>  
濃口醤油(5g)3.6kcal 塩分0.7g 天つゆ(10g)10kcal 塩分0.4g

【夕食サポート専用ダイヤル】  
**0120-114-179**  
携帯電話:0570-001-511 (有料)  
PHS・IP電話:072-856-7649 (有料)

月～金 あさ9時～よる8時  
土 あさ9時～夕方5時

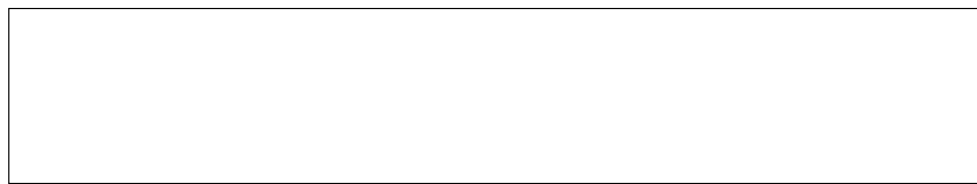


【電子レンジであたためてお召し上がり下さい。】  
電子レンジ(目安) 500w  
おかず・ときめき御膳1分半・お弁当2分  
※蓋をとり、ラップはせずに、カップに入った「酢の物」「サラダ」などを取り出し電子レンジで温めて下さい。  
・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意ください。  
・エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
・都合によりメニューを変更させていただいております。  
・お米は国産のものを使用しています。  
・製造工場では卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。  
・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

2017年10月30日(月)～11月3日(金)

お弁当コース	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
	牛肉のピピンパ風炒め物	カレーの煮付け	豆腐ハンバーグ	ミックスフライ(ソース付)	酢鶏
	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	キャベツとウインナーの炒め物	春菊の玉子炒め	ブロッコリーのバジル炒め	もち麩の玉子とじ
	春雨のうま塩炒め	がんもの煮物	かぼちゃと椎茸の煮物	ひじき煮	いんげんのおかか和え
	キャベツのごまマヨ和え	さつまいもの甘露煮(レモン風味)	人参とツナのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	れんこんサラダ
	大根漬け	豆サラダ	きゅうりの梅なめ茸和え	赤かぶ大根漬け	フルーツシロップ和え
	ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん
<b>熱量</b>	544kcal	459kcal	509kcal	465kcal	576kcal
<b>塩分</b>	2.3g	1.9g	3.0g	2.7g	2.6g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 511kcal 塩分 2.5g

ときめき御膳コース	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
	銀ひらすのみりん干し焼き	チンジャオロース	あんこうの中華野菜ソース	チキンのクリームシチュー	さんまのポン酢たれ
	牛肉コロッケ	海鮮しゅうまい	豚肉と秋野菜のバター醤油炒め	エビ寄せフライ	牛肉のケチャップ炒め
	あざりと小松菜の煮物	けんちん煮	マカロニのトマトクリーム和え	マーボーなす	ほうれん草ベーコン炒め
	魚肉ソーセージの炒め物	もち麩の玉子とじ	糸こんにゃくと野菜の炒め物	キャベツとウインナーの炒め物	白菜のゆずびたし
	チンゲン菜と鶏そぼろの煮物	ブロッコリーのスープ煮	チンゲン菜の煮びたし	小松菜とちりめんのおひたし	豆腐のなめこあんかけ
	かぼちゃと椎茸の煮物	うの花	いんげんのおかか和え	ひじき大豆煮	春菊とそぼろの炒め物
	キャベツのごまマヨ和え	人参のマスタードマリネ	かぼちゃサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	コーンポテトサラダ
	赤かぶ大根漬け	金時豆	しば漬け	玉葱のさっぱり和え	山菜の梅風味
	<b>熱量</b>	515kcal	476kcal	408kcal	527kcal
<b>塩分</b>	2.9g	3.6g	3.4g	3.6g	4.2g
<b>アレルギー</b>	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび、かに	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦
<b>週平均</b>					熱量 478kcal 塩分 3.5g



2017年 おおさかパルコープタ食びらすお届け予定表

土日用冷凍おかず	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種			
	献立①	献立②	献立①	献立②	献立③	
	赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)	鱈のレモン焼き	さばの煮付け	鱈のパン粉焼き	さんまの幽庵焼ききのこ添え	
	豚肉と玉子の塩炒め	野菜と豚肉の煮物	ごぼう入り肉豆腐	トマト油淋鶏	グリルチキンのごま葱酢ソース	
	じゃがいものカレーコンソメ炒め	かにとくわいのしんじょ	じゃが芋のカレーコンソメ炒め	豆腐と玉子のチャンプル	かぼちゃの煮物	
	ひじきの煮物	ごぼうの玉子とじ	小松菜と干切大根のごましょうゆ	さつまいもと人参のそぼろ和え	高野豆腐のひすいあんかけ	
	大根とじゃこのおひたし	いんげんの塩麹炒め	ブロッコリーのジュレサラダ	揚げと昆布の煮物	千切大根の煮物	
	くずし豆腐とれんこんの生姜炒め	中華春雨豆板醤入り	茎わかめの当座煮	キノコのソテーゆず風味	いんげんのごま和え	
	<b>熱量</b>	348kcal	338kcal	311kcal	387kcal	413kcal
	<b>塩分</b>	1.9g	2.1g	2.8g	2.3g	3.0g
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦	

サンドイッチ	お届曜日 5日コース(月、火、水、木、金) 3日コース(月、水、金) 2日コース(火、木)				
	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
	タマゴBOXサンド	バラエティBOXサンド	たまごとツナレタスサンド	ハムとレタスのサンド	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)
<b>アレルギー</b>	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦

麺コース	お届曜日(火曜日、金曜日)		お届曜日(金曜日)	
	10月31日(火)	11月3日(金)	パンいろいろセット	パンセット2(毎日クロワッサン2・黒糖クロワッサン2・メープルワッフル2)
<b>アレルギー</b>	卵、小麦、えび、さば、大豆、ごま	小麦、そば、さば、大豆、やまいも、ごま	卵、乳、小麦、大豆	

※サイドメニューは夕食サポートのお弁当と一緒にお届けいたします。  
※冷凍おかずについてはお弁当中止中でもご利用可能です。

今週の献立についてお聞きします

【1】今週ご利用いただいたコースは何ですか?  
○で囲んで下さい。  
お弁当コース    おかずコース  
ときめき御膳    おかず4品コース

【2】今週良かった献立は何ですか?

【3】今週おいしくなかった献立は何ですか?

【4】今後入っていたら嬉しい献立は何ですか?

メッセージ欄(何でもご自由にご記入下さい)

キリトリ線

組コード TEL 20171030-1103  
お名前